

Maigrir avec plaisir

Avec l'arrivée du printemps, plusieurs personnes se sont donné comme but de perdre du poids. Toutefois, parmi la panoplie de recettes qui se disent miraculeuses, il est difficile de se retrouver. Poids plaisir propose une approche nouveau genre qui allie la nutrition, la psychologie et l'exercice physique; tout passe par l'estime de soi et le plaisir.

Karine Cousineau

Poids plaisir est né du succès personnel de sa fondatrice, Marie Salvas. «J'ai été au régime toute ma vie. J'ai commencé mon premier régime à l'âge de 18 ans, alors que je pesais 125 livres. Ont suivi ensuite plusieurs régimes. Chaque fois, je perdais du poids, puis je le reprenais avec toujours quelques livres en plus», raconte-t-elle.

Après avoir mis son problème de poids sur les tablettes pendant quelques années, Marie y est revenue avec une nouvelle approche. «J'étais fière de moi, de ce que j'avais accompli, mais je trouvais que mon corps ne me représentait pas bien. J'ai donc fait le choix de faire attention à moi. J'ai ressorti le «Guide alimentaire canadien» et j'essayais de le suivre sans m'imposer de restrictions. Je me lançais un défi par semaine et tranquillement, je me suis mise à enseigner debout plutôt qu'assise. C'est devenu un jeu pour moi», explique Marie Salvas.

En moins de deux ans, Marie a perdu 140 livres et ne les a pas reprises. Plusieurs personnes lui demandaient la clé de son

succès, et c'est ainsi que, de fil en aiguille, elle en est venue à fonder sa propre entreprise, Poids plaisir. «Je voulais aider les gens à perdre du poids de façon saine, sans qu'ils ne se privent», mentionne-t-elle.

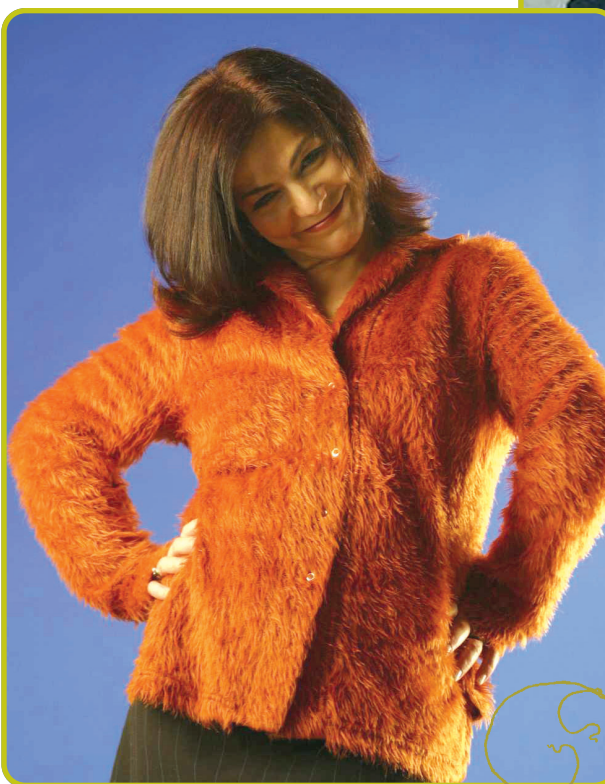
Poids plaisir propose la reprise de pouvoir sur soi. Le programme offre une méthode exceptionnelle qui permet de maigrir avec plaisir. Il prône des habitudes de vie saines, le renforcement de l'estime de soi et la motivation par le plaisir.

Pendant 12 semaines, un équipe multidisciplinaire composée d'animateurs, de kinésithérapeutes, de nutritionnistes et de psychologues traite de tous les aspects du surpoids afin de motiver les participants à éliminer leurs kilos superflus de manière définitive.

«Coaching» privé

Afin de répondre aux besoins des gens qui favorisent les rencontres individuelles, qui préfèrent l'anonymat ou qui ont des horaires particuliers, Marie Salvas est devenue une «coach» réputée en amaigrissement. Sa compréhension de la perte de poids et son grand talent de communicatrice font d'elle une motivatrice hors pair.

Poids plaisir est recommandé par un nombre incalculable de médecins et par de grands chroniqueurs en nutrition. Isabelle Huot, Ph.D. en nutrition, Hélène Baribeau, nutritionniste Dt.P., M.Sc. et chroniqueuse



Maria Salvas a trouvé l'ingrédient clé du succès d'un régime : le plaisir!

sur le site de passeportsanté.net, et Caroline Gosselin, Ph.D. en endocrinologie et auteure, pour ne nommer que celles-ci, n'hésitent pas à recommander Poids plaisir.

Spécial Printemps
3 séances gratuites
*jusqu'au 31 mai 08

Conditionnel à un abonnement
Nouvelle clientèle seulement.
65\$ + taxes (la séance)

Clinique de soins corporels

Service personnalisé

Consultation gratuite **Traitement anticellulite**

Certificats cadeaux disponibles

Endermologie

AVANT **APRÈS**

Traitement :

- Anticellulite
- Peau relâchée
- Graisse localisée
- Post-liposuction
- Jambes lourdes
- L'après bébé
- Cicatrice
- Facial
- Muscle

Les bénéfices de l'Endermologie

- Réduit significativement l'apparence de la cellulite
- Permet de lutter contre le vieillissement tissulaire
- Atténue les graisses localisées
- Stimule la production d'élastine et du collagène
- Sculpte la silhouette du corps
- Améliore les échanges veineux
- Action énergisante et procure une détente totale

Adaptée à tous les âges, l'Endermologie est particulièrement efficace contre les effets du temps. En augmentant la circulation, elle restaure la trophicité du tissu conjonctif et améliore l'aspect et la tonicité des tissus.

L'Endermologie s'inscrit donc parfaitement dans une nouvelle philosophie curative qui privilégie les solutions naturelles.

Julie Boulay Esthéticienne | Endermologue certifiée
3390, de la Licorne Terrebonne 450-722-0539

CONCOURS

Faites-vous belle avec Revlon

Une couleur rayonnant d'un éclat sain et naturel jusqu'à 16 heures durant, voilà ce que permet le nouveau Mineral Blush™ ColorStay et le nouveau Mineral Bronzer™ ColorStay.

Revlon les a créés à l'intention des femmes qui recherchent un fard à joues / bronzeur naturel et impeccable. La même technologie brevetée ColorStay et la même formule longue tenue SoftFlex® habitent la nouvelle ombre à paupières Mineral Eye Shadow™ ColorStay pour les femmes qui recherchent une ombre à paupières bienfaisante et adaptée à leur style de vie. Enfin, pour la première fois sur le marché, un fond de teint minéral en poudre libre tient 16 heures de temps et offre 16 heures de soins : le nouveau fond de teint Mineral Foundation™ ColorStay. Ces produits de Revlon sont disponibles dans une belle palette de teintes.

Grâce à Revlon et à La Revue, vous pourriez gagner un assortiment de produits ColorStay. Pour participer au tirage, remplissez le coupon de participation et faites-le-nous parvenir, dans une enveloppe, au plus tard le 8 mai 2008 à :
La Revue – Concours Revlon, 231, rue Ste-Marie, Terrebonne, J6W 3E4.

CONCOURS REVLON

Nom :

Ville :

Téléphone :

Courriel :

Tirage : 9 mai 2008